MAY 5
2012
Event Schedule

土日はセルフカフェのみの利用はできません。イベント来場者のみのサービスとなっております。
今月も平日にお休みをいただいています。ご注意ください。

レギュラーイベント　今月のみのイベント

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30 CLOSED	1 CLOSED	2 CLOSED	3 10:30〜12:00 FOOCAヨガレッスン 13:00〜17:00 (姫路きょうだい会)	4 CLOSED	5 12:00〜18:00 美山珈琲 20:00〜26:00 週末バー	6 14:00〜17:00 大人の書道教室 20:00〜23:00 (紙フェス実行委員会)
7 CLOSED	8 19:30〜21:00 百人の哲学	9	10 10:30〜12:00 FOOCAヨガレッスン 12:30〜16:00 フットケア足家	11 13:00〜14:30 ハワイアンフラ 18:00〜21:00 (亜流里句会)	12 13:00〜18:00 (旅行相談会)	13 10:00〜11:30 からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド
14 CLOSED	15 19:00〜21:30 クロッキー会	16 10:00〜12:00 Mauruuru石けん教室	17 10:30〜12:00 FOOCAヨガレッスン 18:30〜21:00 (姫路円卓会議)	18 10:00〜18:00 WEB相談会	19 20:00〜26:00 週末バー	20 10:00〜12:00 Mauruuru石けん教室
21 CLOSED	22 14:00〜15:00 瞑想CAFE	23 13:00〜17:00 ボディジュエリーアート 癒しRoom〜花色〜 19:30〜21:00 姫路城のいろは	24 10:30〜12:00 FOOCAヨガレッスン 19:30〜21:30 殿のグルメ対談	25 13:00〜14:30 ハワイアンフラ	26 14:00〜17:00 大人の書道教室	27 10:00〜11:30 からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド 14:00〜17:00 (姫路城下町お散歩会)
28 CLOSED	29 18:00〜22:00 読書カフェ	30 13:30〜17:30 (入江様・搬入)	31 10:30〜12:00 FOOCAヨガレッスン 18:00〜22:00 読書カフェ	1	2 11:30〜17:00 Meguri cafe	3 11:30〜17:00 Meguri cafe

5/31(木)〜6/10(月) 入江裕二個展「エチケットポップ」11:00〜18:00(最終日は17:00まで)

©MISAKI

FOOCA YOGA STUDIO
ヨガレッスン　fooca.jp
毎週 木
5/3・10・17・24・31(木) 10:30〜12:00

姫路の本格ヨガスタジオ「FOCCA YOGA STUDIO」による出張レッスン。木の床で気持ちよいヨガを。
持ち物: ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・動きやすい服装
水分補給の飲み物　※マットは事前予約で準備します(1回200円)
参加費:1,000円　申込・問合せ: TEL 079-228-9646　MAIL info@fooca.jp

ウィークエンドカフェ
美山珈琲
月1回 土
5/5(土) 14:00〜18:00

週末バーの殿とNAYAがお届けするカフェ、美山珈琲。カフェ&軽食のオリジナルメニューのほかに、あの週末バーで人気のフードメニューもいただけるかも?
問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

週末バー
月2回 土
5/5・19(土) 20:00〜26:00

おいしい地酒をワイングラスで、地元のおすすめフードとともに。
おかげさまで人気のため、余裕を持った来場をおすすめ。
予約・問合せ:TEL 079-263-7878(納屋工房)

長谷川露水先生の
大人の書道教室
土日各 1
5/6(日) 26(土) 14:00〜17:00

1回きりの参加でも大丈夫。個人に合わせた毛筆・ペン字のお稽古。
参加費: 1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

百人の哲学
第 29 回 北野香の哲学
第2 火
5/8(火) 19:30〜21:00　www.100philo.jp

播磨地域で活躍されている方の人生哲学をインタビュー形式で聞く連続セミナー。第29回目は、高齢者専用賃貸住宅「樹の里」管理者の北野香さん。
参加費: 1,000円(大学生以下および求職中の方は無料)
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

フットケア足家
第2 木
5/10(木) 12:30〜16:00

手足が冷える・重い、足裏が硬い爪が巻いている
疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめのフットケア。
料金は60分(4500円)を基本に自由にアレンジ
申込・問合せ: TEL 090-6965-4380(フットケア足家.大谷)
※前日までに要予約

ハワイアンフラ
New regular
2・4 金
5/11・25(金) 13:00〜14:30

ゆったりとしたハワイの音楽に合わせて、一緒にフラダンスを楽しみませんか?
参加費:体験レッスン(1回限り)500円　入会金なし・月2回レッスン3,000円
講師:山村令子先生(ハラウ フラ オ カメレアロハ)
持ち物:動きやすい服をお持ち下さい
問合せ: TEL 090-4649-1040(山村)

からだとこころのセルフメンテナンス
あきらメソッド
月2回 日
5/13・27(日) 10:00〜11:30

からだのメンテナンスは常に必要です。
自分のからだの取扱説明書をみつけよう。
服装: 動きやすい薄手の服(上は長袖Tシャツ、下はスウェットなど)
持ち物: ヨガマット又は大きめのバスタオル・水
参加費: 1,000円(5回目からは500円)　定員:15名
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)
※会場設営の関係上できるだけご予約ください。

クロッキー会
第3 火
5/15(火) 19:00〜21:30

老若男女・ベテラン・初心者みんなOK!
参加費: 一般1000円・学生700円　定員:30名
申込・問合せ: info@digup.noor.jp(Dig up長谷川)
お名前と参加人数をお知らせください。

Mauruuru
手づくり石けん教室
月2
5/16(水) 20(日) 10:00〜12:00

季節のやさしい手づくり石けんを楽しく作ろう!
今月は2回開催!日曜日にも石けん教室があります。
参加費: 2,800円　定員: 各6名
申込・問合せ: mauruuru.2008@ares.eonet.ne.jp
FAX 079-292-9711(Mauruuru)
※折り返しご連絡いたします。

WEB相談会
月1
5/18(金) 10:00〜18:00

ホームページをその場で制作・更新します。要望伺い・更新作業・チェックを全部その場で行うので迅速でお安くできます。文字や画像を持参いただくとよりスムーズ。パソコン悩み相談やレクチャー、広報宣伝の相談もOK。
費用: 5,000円(60分)　要予約
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

nayakobo.com
最新情報やイベント詳細情報、記録写真などはウェブで

コミュニティスペース／イベントレポート ②
Mauruuruさんの手づくり石けん教室
毎月1〜2回開催。今月はじめて週末にも開催☆

NAYAコミュニティスペースで毎月開催されるイベントをレポートするコーナー、今月は「Mauruuru」さんをピックアップです。
ここではじめて教室をされたのが2009年6月だから、もうすぐ3年になるんですねー。早いなぁ、しみじみ。

ちっちゃなお子さんがいらっしゃるママを中心に最大6名が集まって、まずはMakiさんのお話を聞きます。
毎回ちがう石けんを作るので、使用するハーブのお話や、石けん作りに欠かせない苛性ソーダのお話を丁寧に。
この、毎回ちがう石けんも飽きないためではないんですよ。たとえば冬なら保湿効果の高いココアバターを使ったり、夏ならさっぱりと仕上がるような心遣いがあったり、こだわりは聞けば聞くほどすごいです。

そして実践。ブレンドして、しゃかしゃかかき混ぜて、、、よく見える部分には装飾を施したりも。
見た目にすてきな石けんができるのですが、最もすごいのはこの石けんを使ったとき。
感動ですよー。いつもの石けんと確かにちがう。私は使うたびに泡がやさしいなあ、と思っています。Makiさんのお子さんも肌が弱いそうですが、この石けんを使っていると調子がいいそうです。「汚れを落とす」ことだけでなく「肌をまもる」ことを考えてくれているんですよね。

でも、ここだけの話、じつは私がいちばん幸せを感じているのは、家に帰ったときにお風呂からただよってくるハーブの香りなんですよ。今月は週末開催もありますので、気になっていたという方はぜひこの機会にどうぞ。

ブログで最新情報を発信中→　http://mauruuru2008.blog114.fc2.com/

瞑想CAFE
第3 火
5/22(火) 14:00〜15:00

ストレスマネージメントに瞑想を♪イライラをふっ飛ばし、瞑想でリラックス♪
参加費:1,800円 定員:6名
申込・問合せ: TEL 079-335-5530(studio CUE) ※前日までに要予約。

ボディジュエリー
癒し Room 〜花色〜
New regular
月1
5/23(水) 13:00〜17:00

医療用のボディー専用グルーとラメパウダーでお肌にアートしていきます。
お肌に浸透しないので安心・安全。デザイン豊富。お問合せはお気軽に!
施術費: ワンポイント 500円〜
申込・問合せ: TEL 090-7556-5762(榎本)　※予約優先制
MAIL aromaroom0610colorful@ezweb.ne.jp

姫路城のいろは
第13回 総まとめ
月1
5/23(水) 19:30〜21:00

歴代城主から姫路城とうちまちの歴史を学ぶ。
参加費:1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)
主催: 姫路円卓会議

殿のグルメ対談
酒肴家 戀 (LEN)× 灘菊酒造
月1
5/24(木) 19:30〜21:30

3000軒を食べ歩くブロガー「殿」が飲食店の本音を聞きだすシリーズ第16弾。試食・試飲、割引券もついてくる。
参加費:1,580円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

読書カフェ
月末2
5/29(火) 31(木) 18:00〜22:00

静かな音楽の流れるスペースで読書やお仕事をどうぞ。
一人じゃないほうがしずかだなんてすてきでしょう? 読書はかどりますヨ。
セルフカフェをご利用ください。(1杯200円)
問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

Special Events
入江裕二個展「エチケットポップ」
5/31(木) 〜 6/10(日)
11:00〜18:00　(最終日は17:00まで)

エチケットがポップなのか、ポップがエチケットなのか、、、
私自身考えるのを忘れてました。そんなユルい展示なんです。
問い合わせ:tanshinjuuga@k.vodafone.ne.jp
www.interq.or.jp/rock/yuuji/

Special Events
Meguri cafe
6/2(土) 3(日) 11:30〜17:00

2日間限定cafe OPEN!!
手づくりスイーツと鳥取で焙煎されたこだわりコーヒーでほっこりしてください。焼き菓子もあります☆
問合せ: 935ymst@gmail.com